



Fundação Presidente Antônio Carlos - FUPAC/UBÁ
Graduação em Psicologia

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E OS DESAFIOS NAS RELAÇÕES FAMILIARES

Emotional intelligence and challenges in family relationships

Laryssa Monteiro Miranda¹, Pauline Ferraz Lourenço¹, Lucimar Freitas de Amorim²

¹Discentes do curso de graduação em Psicologia da Faculdade Presidente Antônio Carlos-FUPAC.

²Psicóloga; Especialista em Neuropsicologia Clínica e Educacional pelo Centro Superior de Juiz de Fora – CES JF; Especialista em Estimulação Precoce e Docência do Ensino Superior pela Faculdade Pestalozzi – Niterói, RJ; Pós-graduanda em Psicomotricidade pela FMU, SP, Pós-graduanda em Intervenções Precoce no Autismo pela CBI of Miami; Professora da Faculdade Presidente Antônio Carlos-FUPAC.

RESUMO

Esse estudo parte do pressuposto de que o desenvolvimento da inteligência emocional é um diferencial na vida do sujeito, sendo capaz de aperfeiçoar seu convívio familiar. Diante do exposto, essa pesquisa tem como objetivo refletir sobre a importância da inteligência emocional ao lidar com os desafios do convívio familiar. Desta forma, esse constructo é compreendido como a soma das habilidades socioemocionais capazes de, ao serem adquiridas, permitirem identificar, entender e conduzir as emoções de acordo com o contexto vivenciado em um determinado momento, além de prevenir as adversidades do cotidiano. Existem ferramentas que auxiliam na aprendizagem de competências socioemocionais através da terapia cognitivo-comportamental (TCC), tais como: comunicação não violenta, comportamento assertivo, modelagem de respostas, treinamento parental e psicoterapia individual. É imprescindível que o diálogo esteja presente em todas as interações entre pais e filhos construindo uma relação saudável, capaz de resolver as adversidades do cotidiano de forma harmônica. Sendo assim, foi realizada uma pesquisa bibliográfica partindo de buscas nas seguintes fontes virtuais de dados: Scientific Eletronic Library Online (SCIELO), Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PEPSIC), e Google Acadêmico para a fundamentação teórica deste artigo.

Palavras-chave: *Inteligência emocional; Terapia cognitivo-comportamental; Família.*

ABSTRACT

This study is based on the assumption that the development of emotional intelligence is a differential in the subject's life, being able to improve his family life. Given the above, this research aims to reflect on the importance of emotional intelligence when dealing with the challenges of family life. In this way, this construct is understood as the sum of socio-emotional skills capable of, when acquired, allowing to identify, understand and conduct emotions according to the context experienced at a given moment, in addition to preventing everyday adversities. There are tools that help in the learning of socio-emotional skills through cognitive-behavioral therapy (CBT), such as: non-violent communication, assertive behavior, response modeling, parental training and individual psychotherapy. It is essential that dialogue is present in all interactions between parents and children, building a healthy relationship, capable of resolving the adversities of daily life in a harmonious way. Therefore, a bibliographic search was carried out based on searches in the following virtual data sources: Scientific Eletronic Library Online (SCIELO), Electronic Journals in Psychology (PEPSIC), and Google Scholar for the theoretical foundation of this article.

Keywords: *Emotional intelligence; Cognitive Behavioral Therapy; Family*

Correspondência:

Nome: Laryssa Monteiro Miranda; Pauline Ferraz Lourenço.

Email: laryssamonteiropsi@outlook.com; pauline.ferraz69@gmail.com

INTRODUÇÃO

A emoção é uma ferramenta imprescindível aos seres humanos e está presente em todos os aspectos da vida, possibilitando que através dela sejam desenvolvidos laços entre as pessoas, favorecendo o fortalecimento das relações parentais. Nesse sentido, a inteligência emocional é compreendida como a soma das habilidades socioemocionais capazes de serem adquiridas, facilitando identificar, entender e conduzir as emoções de acordo com o contexto vivenciado em um determinado momento, além de prevenir as adversidades do cotidiano, assegurando uma melhor qualidade de vida para todos os membros da família (Rodrigues & Gondim, 2014; Andrade, Duarte, Cruz, Albuquerque & Chaves, 2019).

Na contemporaneidade, nota-se com certa frequência as dificuldades de relacionamento interpessoal proporcionalmente relacionado com a dificuldade de controle emocional, cada vez mais evidente no cotidiano nos diversos contextos socioeconômico ou dimensão de vida. É sabido que as relações interpessoais envolvem sentimentos e comportamentos interativos, que se constituem de forma complexa e conflitiva caso não sejam de fato bem elaborados, sendo um grande desafio para as famílias, escolas e a sociedade de forma geral (Oliveira & Marinho-Araújo, 2010).

O modo com que sucede o clima na dinâmica familiar induz o surgimento de condutas positivas ou negativas. A relação é influenciada por alguns fatores como: o tipo de relacionamento entre pais e filhos, se distantes ou superprotetores, se ocorre falta de diálogo entre os integrantes do lar e as características de personalidade dos genitores. A observação dessa convivência é fundamental para definir uma intervenção assertiva, já que existem muitas particularidades dentro desse contexto que provocam o surgimento de situações conflituosas. Por essa razão, existem práticas que podem ser utilizadas pelos pais com a finalidade de capacitar, ensinar e controlar o comportamento dos filhos (Siqueira, Santos & Leonidas, 2020).

Um construto significativo que pode ser adquirido para melhorar o relacionamento familiar são as competências socioemocionais. Considerando que os pais são fontes de exemplos para seus filhos e por esse motivo causam consequências em seu desenvolvimento, se dominarem essa habilidade, serão capazes de colaborar para a evolução afetiva da criança, visto que elas fazem parte dos aspectos da inteligência emocional. As técnicas da terapia cognitivo-comportamental (TCC) orientam os indivíduos na concepção de crenças, valores e vivências, mostrando as consequências de um comportamento e o impacto dessas questões na vida das pessoas (Marin, Silva, Andrade, Bernardes & Fava, 2017; Nogueira, Crisostomo, Souza & Prado, 2017).

Podem ser realizadas algumas intervenções para aperfeiçoar a conduta da família como: a comunicação não violenta, comportamento assertivo, modelagem de respostas e treinamento parental. Essas técnicas têm como intuito impedir a repetição de padrões educativos inadequados, instruindo os pais a obter práticas que melhorem a qualidade do convívio entre os membros da casa, além de incentivar bons relacionamentos sociais (Velasquez, Souza, Adjuto, Muñoz & Silveira, 2010).

Mediante ao intuito de conhecer os fatores que aumentam a qualidade do relacionamento familiar, são apresentadas habilidades e intervenções que colaboram na resolução de conflitos parentais. Esse assunto é pertinente aos pais que desejam estabelecer uma melhor conduta para com seus filhos. Ademais, é relevante para psicólogos, já que são eles os maiores colaboradores quando se trata do desenvolvimento de uma nova competência. Apesar de ser um tema importante, a inteligência emocional é pouco aplicada no dia a dia. Por esse motivo, torna-se imprescindível levar conhecimento às famílias, para que elas coloquem em prática aptidões que ajudarão a construir melhores laços.

Diante do exposto, este trabalho objetiva-se refletir sobre a importância da inteligência emocional ao lidar com os desafios do convívio familiar, mencionando as vantagens das competências socioemocionais associadas à Terapia cognitivo-comportamental como forma de intervenção na relação entre pais e filhos.

DESENVOLVIMENTO

A inteligência emocional e sua influência no clima familiar

A inteligência emocional pode ser compreendida como uma competência capaz de reconhecer as próprias emoções e as dos outros somada à capacidade de lidar com esses sentimentos. Este conceito ampliou a tradicional definição de inteligência, expandindo o estudo das emoções relacionando com as questões individuais e sociais. Pode se destacar como pontos relevantes do desenvolvimento desse constructo, a melhora nos relacionamentos familiares e consequentemente na resolução de problemas e qualidade de vida dos integrantes (Tessaro & Lampert, 2019).

As primeiras relações sociais da criança acontecem no âmbito familiar e as características desse ambiente irão influenciar na qualidade dessa interação, promovendo seu desenvolvimento, seja ele positivo ou negativo. Um contexto favorável, composto por bom relacionamento conjugal, o qual utiliza o diálogo como principal fonte para resolver conflitos, é considerado como fator benéfico, já que a criança percebe seu lar como um cenário agradável. De maneira oposta, uma comunicação negativa e o uso da violência como forma de castigo

prejudica a autoestima e as competências sociais da criança, fazendo com que ela apresente comportamentos inadequados fora do contexto familiar (Stasiak, Weber & Tucunduva, 2014); (Leusin, Petrucci & Borsa, 2018).

Vale mencionar que a composição familiar tem se modificado cada vez mais, entretanto o prejudicial é o fato de os responsáveis pela criança terem cada vez menos tempo disponível para se dedicarem à lapidação da expressão das emoções de seus filhos. Nem sempre conseguem dispendir tempo para acompanhá-los e ensiná-los a assumir padrões adequados de convívio. Por outro lado, o envolvimento ativo e positivo desses adultos nas atividades cotidianas dos filhos fazem com que estes sejam mais competentes social e academicamente (Santos & Wachelke, 2020).

Nesta perspectiva, os apontamentos científicos destacam que pais e crianças são filogeneticamente competentes para a vinculação e que a linguagem emocional estabelecida entre pais e filhos, desde as relações mais precoces, assume relevância preponderante ao nível do ajustamento adaptativo das crianças contribuindo para o seu bem-estar e desenvolvimento emocional. Nesse sentido, expressões de segurança e validação das expressões emocionais nas crianças por parte dos pais resultam, por conseguinte, em níveis de regulação emocional mais elaborados e adaptativos, determinantes nas suas trajetórias de desenvolvimento (Pinto, Carvalho & Sá, 2014).

O estabelecimento dos vínculos se constrói na medida em que os adultos se apresentam como fontes de segurança e acolhimento para as crianças, de modo que elas construam uma base segura. Experiências afetivas satisfatórias no início da vida influencia positivamente o desenvolvimento da criança. Com base nestas evidências, programas e políticas públicas voltadas para a primeira infância são essenciais, para que seja ofertada uma ampliação da rede de apoio às famílias com ênfase no processo de vinculação entre pais e filhos. Torna-se viável oportunizar a atuação de profissionais da saúde e da educação infantil nesse contexto, pois estes passam a ser referência para as famílias, favorecendo assim, mediações para promover o bem-estar das crianças (Comitê Científico do Núcleo Pela Infância, 2016).

Portanto, unidades de saúde e instituições de educação infantil tornam-se espaços potenciais de promoção de vínculos saudáveis. Para tanto, faz-se necessária a capacitação adequada e educação permanente para os profissionais, visando habilitá-los para o trabalho em equipes multidisciplinares, com associação da sensibilização da relevância dos vínculos familiares iniciais. Outrossim, deve ser dada atenção devida às especificidades dos primeiros anos de vida nos princípios e diretrizes das políticas públicas destinadas à primeira infância de sobremaneira (Comitê Científico do Núcleo Pela Infância, 2016).

Por conseguinte, entende-se o clima familiar como a compreensão de inúmeras particularidades do convívio parental. Considerar tal aspecto auxilia na percepção teórica e clínica dos processos vivenciados entre pais e filhos. Além disso, esse modo de compreensão da realidade observada das experiências relatadas está ligado diretamente com o modelo cognitivo de pensar e criar, que são entendidos como um meio escolhido para portar-se diante de uma circunstância. Podem ser utilizados para verificar o nível criativo e a forma como o indivíduo estabelece suas relações interpessoais. O repertório vasto e bem estabelecido de práticas educativas parentais representa um importante fator de proteção para famílias sob a influência de múltiplas variáveis contextuais, sobre o qual, todo investimento de profissionais e pesquisadores se justifica (Silveira, 2011; Lobo & Lobo, 2012; Akerman & Borsa, 2020).

Os estilos parentais influenciam diretamente na postura da criança. É notável que pais autoritativos tendem a aplicar condutas positivas, como ser mais carinhosos, demonstrar interesse na rotina do filho e considerar sua opinião nas decisões familiares. Ao contrário disso, os estilos autoritário e permissivo estão propícios a terem posturas negativas, tendo como exemplo, condutas agressivas, ameaçadoras, além de punições físicas e psicológicas, sendo que a idade e o nível de instrução dos responsáveis pela criança influenciam no seu tipo de comportamento (Chora, Monteiro, Ramos & Amaral, 2019).

Sendo assim, os estudos demonstram que os pais devem se empenhar a compreender a necessidade de investir na melhora de seus relacionamentos parentais para que os filhos possam sentir-se mais dispostos a enfrentar os problemas cotidianos. O modo como se dá o relacionamento com os pais, o lugar em que habitam e os fatos decorridos durante a vida pessoal ou social são elementos significativos na aprendizagem socioemocional e intelectual dos filhos (Petrucchi, Borsa & Koller, 2016).

No entanto, nem todas as famílias possuem as mesmas oportunidades de investir na aprendizagem dos filhos da forma como gostariam, sendo influenciadas por fatores negativos, como dificuldades socioeconômicas, desemprego, ausência de saneamento básico, entre outros, causando prejuízos em curto, médio e longo prazo nas questões físicas, intelectuais, sociais e emocionais da criança. Alguns pais possuem níveis insuficientes de instrução e poucos recursos financeiros, o que gera grande sofrimento por não conseguirem ensinar e proteger as crianças como gostariam, o que, à primeira vista pode ser confundido com negligência para os que não levam em consideração os aspectos psicossociais que envolvem tais questões, como a possibilidade ou não de acesso à rede de apoio (Petrucchi, et al., 2016; Fonseca & Ferreira, 2019).

É preciso considerar os efeitos imediatos e/ou acumulativos das variáveis contextuais. As adversidades enfrentadas em diferentes momentos podem ser geradoras de consequências

até mesmo a curto prazo. Já os efeitos negativos acumulativos podem interferir no funcionamento familiar e sobretudo no ajustamento psicossocial na infância e até mesmo na juventude. É necessário um olhar apurado para identificar uma situação de vulnerabilidade que prejudica o cuidado. Neste caso, é comum, por exemplo, o espaço escolar auxiliar na proteção dos alunos que estão vulneráveis. Pesquisas apontam que instituições sociais capazes de atuar como fontes de proteção na infância podem colaborar no contexto familiar e escolar, ajudando nas demandas socioemocionais e auxiliando no amadurecimento saudável dos pequenos (Silveira, 2011; Petrucci et al, 2016; Fonseca & Ferreira, 2019).

Os indivíduos que não desenvolveram o construto de inteligência emocional podem potencializar essa capacidade ao longo de seu crescimento, ou nas relações interpessoais com auxílio de instituições, como a escola. Sendo assim, uma vez que se deixa de focar apenas no segmento intelectual/cognitivo e passe a dar importância às competências sociais e emocionais, adultos e crianças poderão adotar práticas voltadas para as habilidades socioemocionais, já que para viver bem em sociedade é necessário ser capaz de solucionar conflitos do dia a dia (Damásio, 2017).

Diversos estudos sobre o comportamento humano têm investigado sobre a influência da família no desenvolvimento das crianças e dos adolescentes. Os dados têm apontado que, por meio dos valores e sistemas de crenças dos pais, de suas expectativas e de seus padrões de comportamento, o que inclui estilo parental de educação e o clima instalado no lar, produzidos em contextos adversos, podem ser favoráveis ou até mesmo prejudiciais ao desenvolvimento psicológico saudável, provocando condutas indesejáveis nos filhos (Loos, 2010).

Sendo assim, é observado o funcionamento familiar como fator de risco ao desenvolvimento infantil, principalmente quando a interação é pautada na comunicação negativa com os filhos, na punição física, utilização de regras inconsistentes e ausência de monitoria, somado a uma atmosfera negativa entre os adultos. Já uma família que oferece suporte ao desenvolvimento dos filhos, constitui fator de proteção, ao se basear no envolvimento mútuo entre os membros, na comunicação positiva, e no relacionamento afetivo, constituindo uma atmosfera harmoniosa, modelos adequados oferecidos pelos adultos, estabelecimentos de regras e monitoria concisa e confiante, concorre-se para o desencadeamento de sentimentos positivos por parte das crianças em relação aos pais, e a elas mesmas. Tal fator tem sido associado a características comportamentais positivas em crianças e adolescentes (Loos, 2010).

A criança busca apoio dentro do relacionamento familiar para solucionar as situações de estresses e ansiedades do cotidiano. Além disso, o clima escolar e a convivência social são

imprescindíveis para que ela desfrute de boas relações em outros ambientes. Estes são aspectos que contribuem na formação do sujeito, fornecendo aos pequenos a proteção e promovendo o desenvolvimento de sua habilidade de resiliência e a construção de sua autoestima (Levy & Jonathan, 2010).

Competências socioemocionais e terapia cognitivo-comportamental

Elucidar as competências socioemocionais, requer considerar que estas são tão essenciais quanto as aptidões intelectuais ou até mais em relação às consequências benéficas. Podem ser entendidas como habilidades relacionadas à motivação, disciplina, criatividade, resiliência e autoestima, sendo que algumas dessas capacidades podem ser mais facilmente aprendidas ou aprimoradas durante a vida do que outras, apesar do período infantil ser o mais propício para esse desenvolvimento. Nota-se que essa prática tem motivado escolas do mundo todo sobre a possibilidade de introduzir esse conceito nas normas acadêmicas, uma vez que foi constatado representar uma capacidade imprescindível nos dias atuais, tornando-se também foco no processo psicoterápico, sendo notoriamente trabalhada no contexto das habilidades sociais (Junior, 2018).

Essa habilidade é definida como a capacidade de o indivíduo expressar suas melhores qualidades desenvolvidas durante sua experiência em sociedade, a fim de agir de forma assertiva sempre que necessário, solucionando um conflito. Está diretamente vinculada ao conceito de inteligência emocional, facilitando a adaptação social e emocional e melhorando a qualidade de vida. No Brasil, as competências socioemocionais ainda são pouco estudadas. Entretanto, o assunto vem ganhando notoriedade por se tratar de uma habilidade importante para aprimorar os relacionamentos interpessoais, agregando melhora na convivência familiar e social (Marin, et al., 2017; Santos, Silva, Spadari & Nakano, 2018).

Os estudos mais frequentes a respeito das emoções surgiram a partir do século XX, destacando-se as jamesianas (com os trabalhos de James-Lange), psiconevionistas (surgidas a partir nas ideias de Darwin), cognitivas (com os escritos de Beck e outros), e sociais (a partir de Kurt Lewin). As propostas baseadas nos trabalhos de James-Lange, passaram a ser adaptadas ou incorporadas a novas contribuições teóricas. As abordagens psiconevionistas, as cognitivistas ou de apreciação (*appraisal*) e as sociais são modelos mais amplamente referenciados atualmente (Koich, 2015).

É possível encontrar na literatura modelos integrativos do fenômeno emocional, composto por aspectos cognitivos na avaliação do evento eliciador que conduzem a possíveis reações (impressão subjetiva, comportamento expresso e/ou alterações fisiológicas) que

retroalimentam a interpretação. As características de expressão das emoções são compostas por seis emoções básicas (alegria, medo, surpresa, tristeza, nojo e raiva) cuja expressão é revelada por aspectos expressivos faciais e cognitivos. Evidencia-se que uma abordagem integrativa do fenômeno emocional pode trazer informações importantes para o trabalho do psicólogo, uma vez que o extenso universo que o estudo das emoções abarca, exige uma contínua investigação tanto dos aspectos individuais quanto sociais da emoção; bem como da normalidade quanto seus desvios, os aspectos negativos e desajustados quanto à saúde, o bem-estar, regulação, e inteligência emocional. Com a proposta e a verificação de modelos científicos integradores, amplia-se a compreensão desse importante fenômeno marcante em nível psicológico, fisiológico e social (Koich, 2015).

Vivências experimentadas de maneiras desagradáveis com destaque nas que despertam emoções como tristeza e raiva cumprem um importante papel para que a pessoa alcance estabilidade emocional, desde que o ambiente social possa responder adequadamente, ao longo do desenvolvimento. Falar sobre tais experiências oportuniza a sistematização do treino das habilidades sociais, o que contribui para avaliação desse tipo de experiência e aprendizagem de como lidar com essas emoções. Estas compõem um conjunto de processos multidimensionais e “indissociáveis”, com a função de ajudar a avaliar as alternativas possíveis, sendo motivador do comportamento. É a representação mais abrangente na experiência humana e a intensidade das emoções e sua exacerbação pode ser reduzida ao se aprender a lidar com elas (Macedo & Sperb, 2013; Pires, 2014).

Uma das ferramentas que auxilia na aprendizagem das competências socioemocionais é a TCC, que ganhou maior destaque a partir dos anos de 1970. Além de enriquecer as formulações comportamentais da psicologia, contribuiu com novas propostas terapêuticas, já que era uma ciência contemporânea e os próprios terapeutas questionavam suas técnicas. Por esse motivo, surgiram mais estudos com a finalidade de atingir um mecanismo mais consistente. Além de se articular entre pensamentos, emoções, conduta e fisiologia, ela também considera três tipos de cognições: pensamentos automáticos; pressupostos subjacentes e crenças centrais. Portanto, partindo desses conceitos o profissional apresentará caminhos alternativos para melhorar a qualidade das relações familiares (Barbosa & Borba, 2010; Moura et al., 2018).

Além disso, as técnicas são fundamentadas na ideia de que a percepção que o indivíduo tem da situação determinará seus sentimentos e ações. A princípio, o paciente reconhecerá seus pensamentos e através do auxílio psicológico irá avaliar e questionar suas reflexões. As práticas da TCC poderão contribuir para alteração no modo em que o sujeito interpreta um determinado acontecimento do seu cotidiano, ensinando a identificar, avaliar e responder a seus pensamentos

e crenças centrais. Dessa forma, a influência das emoções será modificada. Os métodos cognitivos ocasionarão a eficácia da terapia através do aperfeiçoamento dos padrões de pensamentos e emoções (Leahi, Tirch, & Napolitano, 2013; Reyes & Fermann, 2017).

As crenças centrais são definidas como as representações que o indivíduo traz sobre si mesmo, os outros e o mundo. Em geral iniciam na infância através das relações que a criança estabelece com as pessoas que consideram importantes e que confirmem esses pensamentos, mesmo que sem intenção. Esse conceito pode ser positivo e acontece quando o sujeito possui uma boa percepção sobre ele e o que está a sua volta, ou negativo, associados à ideia de desamparo, desamor e desvalor que normalmente acontece em um momento de aflição psicológica. Alguns podem apresentar apenas um tipo de crença ou ambas. É importante que caso essas concepções encontrem-se presentes no âmbito familiar, sejam avaliadas e modificadas com o objetivo de aliviar o problema atual, ajudando a prevenir ou reduzir a severidade de eventos futuros (Beck, 2014).

É notável a forma como a convivência entre pais e filhos reflete no desenvolvimento individual das crianças e adolescentes. Isso explica a relevância de uma orientação voltada para os responsáveis pela criança através da terapia cognitivo-comportamental, com o objetivo de ampliar as condutas cabíveis, competências socioemocionais, e proporcionar evoluções no comportamento e nas relações pais-filho(s), reduzindo as crenças distorcidas que provocam práticas parentais negativas e consequentemente representam ameaças no progresso infantil. Nesse caso, uma orientação eficaz é o treinamento de pais, que tem como objetivo capacitá-los, para que aprendam a exercer condutas assertivas com relação aos seus filhos (Lima & Cardoso, 2018; Neufeld, Godoi, Rebessi, Maehara & Mendes, 2018).

As técnicas da TCC são eficazes para auxiliar a família na melhora de suas condutas, podendo ser ajustadas de acordo com a demanda que apresentam. Essa prática pode ser voltada para a resolução de problemas e à modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais sendo capaz de colaborar para quebrar padrões prejudiciais. É imprescindível que esse trabalho seja realizado apenas por profissionais qualificados, visto que essas técnicas não devem ser trabalhadas isoladas e sim através da aliança terapêutica, explicada como uma boa relação do cliente com o psicoterapeuta, decorrente do compromisso com a prática psicológica utilizada e da empatia entre ambos (Oliveira, Dias & Piccoloto, 2013; Alves, 2017).

São exemplos de estratégias adaptativas: exercícios de relaxamento, exercícios físicos, distração temporária, conexão entre as emoções e valores mais abrangentes, manipulação das emoções (substituição das emoções), *mindfulness* (atenção plena), identificação, rotulação, e normalização de emoções, percepção da temporalidade das emoções, além da técnica de

exploração das emoções como meta, dentre outras. São sugeridas também questões a serem propostas durante a intervenção com os clientes, exemplos clínicos práticos, tarefas de casa e a designação de formulários específicos (Pires, 2014).

A prática cognitivo-comportamental com crianças e adolescentes trabalha a criatividade, e é relevante para o bem-estar na fase inicial da vida, garantindo um desenvolvimento saudável. Nesse caso, o profissional da psicologia deve desempenhar seu trabalho considerando a subjetividade infanto-juvenil. Além disso, ele também irá garantir seu enriquecimento clínico e pessoal (Pureza, Ribeiro, Pureza & Lisboa, 2014).

Intervenção na relação entre pais e filhos com base no comportamento

A intervenção na relação entre pais e filhos é fundamental para uma boa interação e a melhora do relacionamento de ambos. A TCC é uma base significativa para atuar nesses casos, ainda assim são os responsáveis pela criança que detém o compromisso de instituir novas capacidades, tendo em mente que são um espelho para eles. A análise do comportamento contribui para o aperfeiçoamento de programas associados ao desenvolvimento das habilidades e competências sociais, já que possui possibilidade de equilibrar a conduta social dos indivíduos em interação (Prette & Prette, 2010; Zazula & Haydu, 2011).

Fica evidente a relação das conexões entre elementos presentes na formação da identidade de crianças, o que envolve o conjunto de verdades absolutas que possuem sobre si mesmas e a qualidade das relações interpessoais existentes em suas famílias, seja no que se refere à realidade que se impõe ou à percepção que têm a respeito. Tais explicações levam à reflexão a respeito da forma de lidar e interagir com crianças e adolescentes, na busca de conscientização do papel daqueles que convivem diariamente com as crianças e são responsáveis por elas, em especial, enquanto agentes formadores das novas gerações, tendo destaque a afetividade que envolve as relações com o outro e consigo mesmo enquanto base para realização das mais diversas atividades da vida humana (Loos, 2010).

Uma das competências importantes na atuação dos genitores em relação à prole é a comunicação, tendo como objetivo melhorar seus atributos gerais. Entretanto, é possível que alguns não consigam dialogar de forma clara com seus filhos. O Brasil está criando programas que possam ajudar no treinamento de habilidades sociais, para que sejam revertidos os quadros de pais que ainda não possuem tal capacidade. Esse tipo de suporte é voltado também para atender às necessidades básicas da família e ampliar seus conhecimentos para instruir de forma eficaz, modificando sua postura para conquistar comportamentos mais assertivos com os menores (Cia, Pamplin & Prette, 2006; Camilo & Garrido, 2013).

A análise do comportamento contribui para o aperfeiçoamento de programas associados ao desenvolvimento das habilidades e competências socioemocionais, uma vez que há possibilidade de equilibrar a conduta social dos indivíduos em interação. A comunicação não violenta é pouco conhecida, todavia faz parte dos treinamentos das habilidades sociais para os pais. É aplicada através de quatro passos: observação, entendimento, necessidade, e pedido, tendo como objetivo fazer com que a empatia esteja presente na conversação familiar, contribuindo nas relações interpessoais, não só na presença de conflitos, mas também na rotina diária. A utilização desse método traz como benefício a diminuição de todas as formas de violência advindas da falta de diálogo (Prette & Prette, 2010; Zazula & Haydu, 2011; Almeida, Souza & Nascimento, 2019).

O comportamento assertivo é uma habilidade social que ampara o sujeito na resolução de conflitos derivados das interações coletivas. Seu diferencial está em priorizar o respeito ao próximo, a autoconfiança, honestidade e objetividade, estabelecendo relações empáticas. Alguns benefícios que podem ser adquiridos através desse constructo são: redução do estresse, expressar-se de forma precisa, utilizando, por exemplo, a comunicação não violenta, sem agressões, sem prejudicar o outro, e agir com mais cuidado nas relações (Aranda, 2016).

Uma das técnicas que podem ser aderidas é a da modelagem de respostas, entendida como um método progressivo de aprendizagem em que a reação a um comportamento pode ser modificada através de um reforço. É uma forma de conter estímulos e comportamentos não satisfatórios dos progenitores, com a finalidade de fazer com que seus filhos não repitam as mesmas condutas negativas, além de ser constantemente utilizada em programas de treinamentos para pais. São eles que passam a maior parte do tempo com as crianças e adolescentes, por isso participam diretamente na regulação de comportamentos insatisfatórios, uma vez que devem atuar como exemplo comportamental. Consequentemente, se os mesmos apresentam condutas consideradas desagradáveis, influenciarão seus filhos a terem uma má qualidade nas relações (Zazula & Haydu, 2011; Borges & Cassas, 2012; Neufeld et al., 2018).

Os problemas comportamentais dos filhos são mantidos, significativamente, pela apresentação de reforçadores positivos e negativos, sendo necessária a compreensão a este respeito a partir de avaliação detalhada. A partir deste contexto, o treinamento parental tem como objetivo estruturar o comportamento familiar para que consigam orientar a conduta infantil, reduzindo hábitos desagradáveis e estimulando boas práticas sociais. É possível realizar a técnica de forma presencial ou remota, através de meios tecnológicos, como a internet e ligações telefônicas. É necessário que os pais se conscientizem sobre a forma de educar, uma vez que seus padrões influenciam nas atitudes dos menores. Também é preciso levar em

consideração que toda ação irá induzir na mudança de postura das crianças, ensinando as consequências de seus comportamentos. O profissional da psicologia, intervindo neste caso, pode ajudar os genitores, visto que eles possuem a responsabilidade de mediar a relação dos filhos com o mundo. Algumas orientações podem ser apresentadas para facilitar a compreensão da personalidade de seus filhos e conduzi-los de maneira apropriada durante seu crescimento, de modo a integrarem harmoniosamente à vida em sociedade (Cavalcante & Kabengele, 2014; Bochi, Friedrich & Pacheco, 2016; Turini Bolsoni-Silva & Carrara, 2020).

Em relação aos problemas de comportamentos dos filhos observa-se que muitas vezes os responsáveis possuem muitas práticas educativas negativas e poucas positivas. Na tentativa de reparar essa condição, podem ser desenvolvidas sessões de psicoterapia individual com os membros da família, tendo como base os métodos utilizados na TCC para o aprimoramento da comunicação, expressão de sentimentos e do estabelecimento de limites. Aplicando exercícios com base nesses temas, é possível obter bons resultados, como aumento de habilidades sociais e redução de condutas disfuncionais em crianças e adolescentes (Kanamota, Silva & Kanamota, 2017).

É possível ensinar os pais a considerarem a importância da brincadeira, do lúdico, com valorização da fantasia, enquanto recurso motivador da emissão de comportamentos publicamente observáveis e favoráveis para o relato verbal de eventos privados para acesso a contingências relevantes, emoções, regras e autorregras. É possível por exemplo, refletir acerca dos comportamentos dos personagens em diferentes situações possibilitando o exercício da solução de problemas. Pode-se estimular a criança a fantasiar alternativas para os comportamentos inapropriados dos personagens (Haber & Carmo, 2020).

Os pais utilizam de um repertório de estratégias educativas para fazer com que os seus filhos tenham comportamentos socialmente aceitáveis, desta forma as crianças aprendem regras, normas e modos de interagir. As estratégias são classificadas tanto como coercitiva e indutiva quanto como negativa e positiva. As coercitivas e negativas são punições físicas e verbais, privação de privilégios, falta de atenção e afeto. As estratégias indutivas e positivas são desenvolvidas através do diálogo, regras, atenção e carinho. É possível treinar através de sessões alternativas viáveis para solucionar as situações-problema com a criança e seus pais com o objetivo de formação de novas regras e aumento da proximidade entre ambos. Inicialmente, a criança pode ganhar prêmios por seguir as regras das brincadeiras (reforço arbitrário), depois passar a ser mais controlada pela atenção da mãe (reforço natural). É importante monitorar as sessões e ensinar os pais a observarem a mudança em diversos operantes relacionados ao seguimento de regras, como por exemplo, não trapacear nos jogos e

progressivamente estabelecer maior qualidade na interação entre os membros familiares (Bezerra, Teixeira Junior & Palha, 2013; Santos & Oliveira, 2019).

É imprescindível que os pais utilizem diálogo e atenção ao invés de punições físicas e verbais, para que os pequenos aprendam regras, normas e modos de interagir em sociedade. Assim sendo, é aconselhável também, empregar ações que se destinem ao desenvolvimento socioemocional familiar, englobando possibilidades de melhorar o autocontrole antes e depois de uma situação ocorrer, da mesma forma que aumentem as atribuições para agir nesse cenário através do entendimento de que é importante estabelecer o diálogo e conexões seguras, dando diretrizes para o futuro, ao contrário de hostilizar (Alvarenga, Weber & Silva, 2016; Santos & Oliveira, 2019).

O ambiente coercitivo pode influenciar negativamente no autoconceito, bem como no desenvolvimento global da criança, sendo que começa a interferir desde que ela nasce e inicia o reforçamento. No entanto, frequentemente os pais carecem de formação sobre como educar seus filhos, pois, observa-se que geralmente, os avós da criança foram tão coercitivos ou mais do que eles próprios, não sendo modelos adequados de pais para seus filhos, havendo repetição nas gerações seguintes, e assim, estabelecendo uma cadeia coercitiva (Rocha, Ingberman & Breus, 2011).

Os resultados positivos a respeito do treino de pais evidenciam principalmente melhora na qualidade das interações pais-filhos, melhora no manejo das emoções, redução dos comportamentos disfuncionais nas crianças, desenvolvimento de comportamentos parentais positivos e redução da parentalidade disfuncional, produzindo melhor bem-estar familiar. Diante desta realidade torna-se cada dia mais necessário a efetivação de programas que transmitam achados científicos de forma didática e objetiva, acerca da educação de filhos, a pais carentes de direcionamento e que precisam ser instruídos no que se refere a procedimentos menos punitivos e mais positivamente reforçadores. Diante do exposto, é possível que este trabalho seja realizado também de forma preventiva junto à população, além das estratégias de intervenção clínica dirigidas a pais, mais adequadas à realidade dos mesmos (Rocha, *et al.*, 2011; Quevedo, Dambrós & Andretta, 2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As primeiras interações sociais da criança acontecem no convívio com os pais, de forma que o clima familiar influenciará diretamente na aquisição de comportamentos para melhorar a qualidade de vida. Com os estudos aprofundados sobre a inteligência emocional no contexto familiar e a demonstração das estratégias para o desenvolvimento de habilidades cognitivas,

facilitam apreender esse constructo, permitindo concluir que através das técnicas apresentadas é possível melhorar os relacionamentos interpessoais e obter uma forma mais assertiva de resolver os conflitos parentais.

As competências socioemocionais são relevantes no desenvolvimento da inteligência emocional, uma vez que estão associadas à motivação, disciplina, criatividade, resiliência e autoestima. Um recurso utilizado para obter essas habilidades é a TCC, a qual favorece a modificação da interpretação de um acontecimento. Seus mecanismos facilitam o aperfeiçoamento da conduta familiar e está direcionada à alteração de pensamentos e comportamentos disfuncionais.

Contudo, algumas famílias não possuem conhecimento necessário sobre esses conceitos, podendo adquiri-los através de treinamentos comportamentais que possibilitem obter habilidades e competências socioemocionais. O aprendizado ocorre através de técnicas como: comunicação não violenta, comportamento assertivo, modelagem de respostas, treinamento parental e psicoterapia individual. É imprescindível que o diálogo esteja presente em todas as interações entre pais e filhos construindo uma relação saudável, capaz de resolver as adversidades do cotidiano de forma harmoniosa.

REFERÊNCIAS

- Akerman, L. & Borsa, J. C. (2020). Evidências de Validade da Versão de Heterorrelato do Inventário de Clima Familiar em uma Amostra de Cuidadores de Crianças. *Avaliação Psicológica*, 19(1), 10-17.
- Almeida, M. N. S., Souza, M. J. D. & Nascimento, L. F. (2019). A comunicação não violenta como ferramenta para auxiliar nas relações pessoais e interpessoais: Um estudo sistemático. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, 11(5), 91-105.
- Alvarenga, P., Weber, L. N. D. & Silva, A. T. B. (2016). Cuidados parentais e desenvolvimento socioemocional na infância e na adolescência: Uma perspectiva analítico-comportamental. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 18(1), 4-21.
- Alves, D. L. (2017). O vínculo terapêutico nas terapias cognitivas. *Revista Brasileira de Psicoterapia*, 19(1), 55-71.
- Andrade, A., Duarte, J., Cruz, C., Albuquerque, C. & Chaves, C. (2019). Inteligência emocional em idosos portugueses. *Revista de Psicologia*, 1(3), 331-338.
- Aranda, A. S. (2016). Assertividade: Qualidade que traz benefício à comunicação e relacionamentos dentro das organizações. *Revista Eletrônica de Gestão, Engenharia e Tecnologia da Faculdade de Tecnologia de Piracicaba*, 1(1), 1-7.

- Barbosa, J. C. & Borba, A. (2010). O surgimento das terapias cognitivo-comportamentais e suas consequências para o desenvolvimento de uma abordagem clínica analítico-comportamental dos eventos privados. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 12(1-2), 60-79.
- Beck, J. S. *Terapia Cognitiva-Comportamental: teoria e prática*. 2a Ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- Bezerra, T. A. S., Teixeira Junior, R. R., & Palha, D. C. (2013). A produção de regras através de brincadeiras em um atendimento clínico comportamental infantil. *Perspectivas em análise do comportamento*, 4(2), 70-91.
- Bochi, A., Friedrich, D. & Pacheco, J. T. B. (2016). Revisão Sistemática de Estudos Sobre Programas de Treinamento Parental. *Temas em Psicologia*, 24(2), 549-563.
- Borges, N. B. & Cassas, F. A. (2012). *Clínica analítico-comportamental: aspectos teóricos e práticos*. Porto Alegre: Artmed.
- Camilo, C. & Garrido, M. V. (2013). Desenho e avaliação de programas de desenvolvimento de competências parentais para pais negligentes: Uma revisão e reflexão. *Análise Psicológica*, 31(3), 245-268.
- Cavalcante, A. K. & Kabengele, D. C. (2014). A Sensibilização Psicológica de Pais de Crianças Adolescentes Considerados Indisciplinados. *Ciências Humanas e Sociais*, 2(2), 137-148.
- Chora, M., Monteiro, L. & Ramos, M., Amaral, R. (2019). Um olhar sobre o papel do pai na compreensão emocional das crianças: Os estilos parentais e práticas de socialização das emoções negativas. *Psicologia*, 33(1), 19-32.
- Cia, F., Pamplin, R. C. O. & Prette, Z. A. P. D. (2006). Comunicação e Participação pais-filhos: Correlação com habilidades sociais e problemas de comportamento dos filhos. *Paidéia*, 16(35), 395-406.
- Comitê Científico do Núcleo Pela Infância. Importância dos vínculos familiares na primeira infância: estudo II / organização Comitê Científico do Núcleo Pela Infância; redação Beatriz de Oliveira Abuchaim. [et. al.]. -- 1. ed. -- São Paulo: Fundação Maria Cecília Souto Vidigal - FMCSV, 2016. -- (Série Estudos do Comitê Científico: NCPI; 2).
- Damásio, B. F. (2017). Mensurando Habilidades Socioemocionais de Crianças e Adolescentes: Desenvolvimento e Validação de uma Bateria (Nota Técnica). *Trends in Psychology*, 25(4), 2043-2050.
- Fonseca, H. R. R. & Ferreira, M. D. M. (2019). Negligência Parental Infantil: Revisão do Constructo. *Revista FSA Teresina*, 16(4), 226-244.
- Haber, Gabriella Mendes, & Carmo, João dos Santos. (2007). O fantasiar como recurso na clínica comportamental infantil. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 9(1), 45-61.
- Junior, W. S. S. (2018). Competências socioemocionais e um novo paradigma para inteligência. *FESPPR Publica*, 2(3), 20.

- Kanamota, P. F. C., Silva, A. T. B. & Kanamota, J. S. (2017). Efeitos do programa Promove-Pais, uma terapia comportamental aplicada a cuidadoras de adolescentes com problemas de comportamento. *Acta comportamentalista*, 25(2), 197-214.
- Koich, F. M. (2015). Psicologia das emoções: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional. *Psico-USF*, 20(1), 153-162.
- Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. A. *Regulação emocional em psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental*. 1ª Ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.
- Leusin, J. F., Petrucci, G. W. & Borsa, J. C. (2018). Clima familiar e os problemas emocionais e comportamentais na infância. *Spagesp*, 19(1), 49-61.
- Levy, L. & Jonathan, E. G. (2010). Minha família é legal? A família no imaginário infantil. *Estudos de Psicologia*, 27(1), 49-56.
- Lima, A. & Cardoso, A. M. P. (2018). Orientação e treinamento de pais: Uma vivência clínica. *Revista Brasileira Psicologia e Educação*, 20(1), 6-19.
- Lobo, F. & Lobo, M. (2012). Clima social na família e estilos de pensar e criar. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 29(3), 341-351.
- Loos, H. (2010). A qualidade das relações familiares afeta o autoconceito e a autoestima de crianças. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 27(3).
- Macedo, L. S. R., & Sperb, T. M. (2013). Regulação de emoções na pré-adolescência e influência da conversação familiar. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 29(2), 133-140.
- Marin, A. H., Silva, C. T., Andrade, E. I. D., Bernardes, J. & Fava, D. C. (2017). Competência socioemocional: conceitos e instrumentos associados. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 13(2), 92-103.
- Moura I. M., Rocha V. H. C., Bergamini G. B., Samuelsson E., Joner C., Schneider L. F. & Menz, P. R. (2018). A terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. *Revista Científica Faculdade Educação e Meio Ambiente[Internet]*, 9(1), 423-441.
- Neufeld, C. B., Godoi, K., Rebessi, I. P., Maehara, N. P. & Mendes, A. I. F. (2018). Programa de orientação de pais em grupo: Um estudo exploratório na abordagem Cognitivo-Comportamental. *Psicol. Pesqui. /Juiz de Fora*, 12(3), 1-11.
- Nogueira, C. A., Crisostomo, K. N., Souza, R. S., & Prado, J. M. (2017). A importância da psicoeducação na terapia cognitivo-comportamental: uma revisão sistemática. *Revista das Ciências da Saúde de Oeste Baiano*, 2(1), 108-120.
- Oliveira, C. B. E., & Marinho-Araújo, C. M. (2010). A relação família-escola: intersecções e desafios. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 27 (1), 99-108.
- Oliveira, C. T., Dias, A. C. G. & Piccoloto, N. M. (2013). Contribuições da terapia cognitivo-comportamental para as dificuldades da adaptação acadêmica. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 9(1), 10-18.

- Petrucci, G. W., Borsa, J. C. & Koller, S. H. (2016). A família e a escola no desenvolvimento socioemocional na infância. *Temas em Psicologia*, 24(2), 391-402.
- Pinto, H. M., Carvalho, A. R., & Sá, E. N. (2014). Os estilos educativos parentais e a regulação emocional: Estratégias de regulação e elaboração emocional das crianças em idade escolar. *Análise Psicológica*, 32(4), 387-400.
- Pires, J. (2014). Regulação Emocional em Psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental. *Psico-USF*, 19 (2), 355-357.
- Prette, Z. A. P. D. & Prette, A. D. (2010). Habilidades sociais e análise do comportamento: Proximidade histórica e atualidades. *Revista Perspectivas*, 2(1), 104-115.
- Pureza, J. R., Ribeiro, A. O., Pureza, J. R. & Lisboa, C. S. M. (2014). Fundamentos e aplicações da Terapia Cognitivo-Comportamental comportamental com crianças e adolescentes. *Revista Brasileira de Psicoterapia*, 16(1), 85-103.
- Reyes, A. N. & Fermann, I. L. (2017). Eficácia da terapia cognitivo-comportamental no transtorno de ansiedade generalizada. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 13(1), 49-54.
- Rocha, G. V. M., Ingberman, Y. K., & Breus, B. (2011). Análise da relação entre práticas parentais e o autoconceito de pré-escolares. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 13(1), 87-106.
- Rodrigues, A. P. G., & Gondim, S. G. (2014). Expressão e regulação emocional no contexto de trabalho: um estudo com servidores públicos. RAM. *Revista de Administração Mackenzie*, 15(2), 38-65.
- Santos, E. B., & Wachelke, J. (2019). Relações entre habilidades sociais de pais e comportamento dos filhos: uma revisão da literatura. *Pesquisas e Práticas Psicossociais*, 14(1), 1-15.
- Santos, L. C. & Oliveira, M. L. M. C. (2019). As Práticas Educativas Parentais e Suas Consequências nos Comportamentos dos Filhos. *Revista Enfermagem e Saúde Coletiva*, 4(2), 67-74.
- Santos, M. V., Silva, T. F., Spadari, G. F., & Nakano, T. C. (2018). Competências socioemocionais: análise da produção científica nacional e internacional. *Revista Interinstitucional de Psicologia*, 11(1), 4-10.
- Silveira, F. F. (2011). Intervenções com pais: da alteração das práticas educativas parentais à inclusão de variáveis de contexto. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 16(3), 279-284.
- Siqueira, A. B. R., Santos, M. A., & Leonidas, C. (2020). Confluências das relações familiares e transtornos alimentares: revisão integrativa da literatura. *Psicologia Clínica*, 32(1), 123-149.
- Stasiak, G. R., Weber, L. N. D. & Tucunduva, C. (2014). Qualidade na interação familiar e estresse parental e suas relações com o autoconceito, habilidades sociais e problemas de comportamento dos filhos. *Psico*, 45(4), 494-501.

- Tessaro, F. & Lampert, C. D. T. (2019). Desenvolvimento da inteligência emocional na escola: Relato de experiência. *Psicologia Escolar e Educacional*, 23: e178696.
- Turini Bolsoni-Silva, A., & Carrara, K. (2010). Habilidades sociais e análise do comportamento: compatibilidades e dissensões conceitual-metodológicas. *Psicologia em Revista*, 16(2), 330-350.
- Velasquez, R., Souza, S. D., Adjuto, I., Muñoz, L. M., & Silveira, J. C. C. (2010). O treinamento de pais e cuidadores: ensinando a educar e promovendo a saúde mental. *Revista Med. Minas Gerais*, 20(2), 182-188.
- Quevedo, R. F., Dambrós, S., & Andretta, I. (2019). Treinamento de pais com crianças com transtorno externalizante: revisão sistemática de estudos empíricos. *Psico*, 50(4), e28055.
- Zazula, R. & Haydu, V. B. (2011). Análise aplicada do comportamento e capacitação de pais: Revisão de artigos publicados pelo Journal of Applied Behavior Analysis. *Acta Comportamentalia*, 20(1), 87-107.